

文京福祉センター江戸川橋 月間予定表

住所：文京区小日向2-16-15 TEL：03-5940-2901



8
-2025-



公式ホームページ
QRコード

日	月	火	水	木	金	土
27 葉月 					1*まーじゃん サロン ①10:00～ ②13:30～ *リフレッシュ UP体操 ①10:30～ ②11:30～	2 *歌謡曲のタベ 16:00～ *書道教室 14:00～
3 手芸の広場 10:00～ *大人の塗り絵 13:30～	4*英会話教室 ①9:15～ ②11:00～ ③13:30～ *リフレッシュ UP体操 ①13:30～ ②14:30～	5 輪投げ 10:00～ *ほがらかクラブ 10:00～ 寿カラオケ教室 13:30～	6 高齢者 マッサージ 10:30～ *和太鼓教室 経験者 9:30～ 初心者 11:15～ からだ コンディショニング 10:00～	7 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ②11:15～ ③13:30～	8*麻雀教室 10:00～ *リフレッシュ UP体操 ①10:30～ ②11:30～ *スマホ教室 14:00～	9 盆踊り (午後開催) *裏面の「きずな」 に詳細を掲載
10 *切り紙で 遊ぼうSP 13:30～ ITよろず相談所 10:00～	11 *呼吸DEヨガ 10:30～ *リフレッシュ UP体操 ①13:30～ ②14:30～	12 輪投げ 10:00～ *ほがらかクラブ 10:00～ 折紙の会 13:30～ 健康相談 13:15～	13 歌う会 9:00～	14 *俳句講座 13:30～	15 *まーじゃん サロン ①10:00～ ②13:30～	16 *サマーディスコ 13:30～
17 手芸の広場 10:00～ *大人の塗り絵 13:30～ *BFCボランティア 10:00～	18*英会話教室 ①9:15～ ②11:00～ ③13:30～ *リフレッシュ UP体操 ①13:30～ ②14:30～	19 輪投げ 10:00～ *ほがらかクラブ 10:00～ お食事の よろず相談 14:00～ 寿カラオケ教室 13:30～	20 からだ コンディショニング 10:00～ 27 歌う会 9:00～ *和太鼓教室 経験者 9:30～ 初心者 11:15～ からだ コンディショニング 10:00～ *BFCボランティア 10:00～ *写真会 14:00～	21 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ②11:15～ ③13:30～	22*麻雀教室 10:00～ *リフレッシュ UP体操 ①10:30～ ②11:30～ *書道教室 14:00～	23 *サムライ道場 14:00～ *元気でいきいき教室 14:00～ 健康相談 13:15～
24 *クリエイト ワークスSP 13:30～ ITよろず相談所 10:00～	25英会話教室 ①9:15～ ②11:00～ ③13:30～ *リフレッシュ UP体操 ①13:30～ ②14:30～	26 輪投げ 10:00～ *ほがらかクラブ 10:00～ 折紙の会 13:30～ セカンドステージ サポートゼミ 13:30～	27 歌う会 9:00～ *和太鼓教室 経験者 9:30～ 初心者 11:15～ からだ コンディショニング 10:00～ *BFCボランティア 10:00～ *写真会 14:00～	28 *脳トレ! 筋トレ! リズムトレ! ① 9:45～ ②11:15～ ③13:30～ *俳句講座 13:30～	29*まーじゃん サロン ①10:00～ ②13:30～ *リフレッシュ UP体操 ①10:30～ ②11:30～	30 *みんなで 歌いましょう♪ 10:00～ *スマホ教室 14:00～ *元気でいきいき教室 14:00～
31 シネマサロンSP 13:30～	※開催日時は状況に応じて変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。					

*印のプログラムに関しては、費用がかかります。詳細はチラシ等をご確認ください。

開館時間 9:00～21:30 休館日 年末年始 一般入浴 月～土 12:00～16:00